

52

maneiras de

relaxar



52 maneiras de relaxar



Sumário

Apresentação

1. Crie harmonia à sua volta
2. Esta é muito fácil: siga o seu nariz!
3. Reserve um tempo para passar apenas consigo mesma
4. Crie um ritual para se acalmar
5. Coma alimentos leves
6. Faça exercícios físicos
7. Automassagem relaxante
8. Ainda antes de dormir...
9. Durma
10. Ria sempre e de vez em quando, gargalhe
11. Observe os pássaros
12. Olhe-se no espelho
13. Escreva lindas palavras para pessoas queridas
14. Arranje um tempo para fazer arte
15. Escute-se com toda a atenção
16. Mais alívio para aquele período vermelho
17. Férias, oba!
18. Aprenda a respirar
19. Conforto é preciso
20. A música acalma as feras
21. Tire o fio da tomada — I
22. Tire o fio da tomada — II

23. Sessão comédia
24. Faça amor
25. Levante os ombros e solte-se
26. Cuide do jardim
27. Promova um encontro com amigos
28. Faça alongamento
29. Diarize-se num diário!
30. Antecipe-se às preocupações: acorde 15 minutos mais cedo
31. Seja calculista: prepare-se antes
32. Não sobrecarregue sua memória
33. Faça cópias de suas chaves
34. Manutenção preventiva
35. Livre-se da poluição sonora
36. Não adianta deixar para depois a chateação que vai ter algum dia...
37. Planejamento é útil
38. Quebrou? Conserte, recicle ou arrume outro
39. Crie um plano B
40. Seja menos exigente
41. Brinque como uma criança
42. Diminua o ritmo
43. Afrouxe o controle
44. Faça uma coisa de cada vez
45. Evite gente difícil
46. Pedir socorro à vovó não é abuso
47. Beba muita água
48. Reduza cafeína

49. Conte até onde puder

50. Qual é seu hobby?

51. Seja paciente

52. Simplifique, simplifique...

Dicas-Xpress para relaxar mais e mais

Créditos

APRESENTAÇÃO

O corpo geralmente segue o que a mente determina. E a condição em que a mente está muitas vezes afeta o desempenho do corpo, o que explica porque muita gente estressada envelhece precocemente e sofre de sérios problemas de saúde.

Infelizmente, não conseguimos evitar as tensões completamente, especialmente na vida frenética em que estamos mergulhadas hoje em dia. Porém, existe uma válvula de escape para isso: aprender a relaxar, aprender a aplacar essa tensão e essa ansiedade.

Existem técnicas que ajudam a evitar ou, pelo menos, minimizar o estresse a que estamos submetidas. São dicas muito fáceis de colocar em prática, algumas bastante divertidas, mas todas reunidas neste livro para ajudar você a ficar revigorada e enfrentar o dia seguinte.

Bom proveito!



Crie harmonia à sua volta

Quando entramos ou ficamos num ambiente desarmônico, nosso corpo automaticamente se contrai e a musculatura fica tensa. E com toda certeza, há muito de nossa boa vontade a investir nesse sentido. No que depender de você, não hesite: objetos, situações e até sentimentos diferentes podem estar em perfeito equilíbrio em sua vida. Entre as pessoas, faça acordos. Na família, decrete paz! Com os objetos, crie ambientes bonitos. E assim por diante. Trazendo a harmonia para sua rotina, você vai perceber que o desconforto tende a se diluir, deixando um grande espaço para a “harmonia que relaxa” se instalar.

2

Esta é muito fácil: siga o seu nariz!

Não há como negar que, ao sentir cheiro de bronzeador, você recebe algumas imagens em sua tela mental: praia, mar, areia, sol... Como o olfato está conectado com associações, aromas de óleo de limão balsâmico, gerânio, camomila, lavanda, sálvia, manjerona, algas marinhas irão ajudar (e bastante!) no seu relaxamento, ao provocar imagens que lhe trarão agradáveis sensações. Compre um frasco da sua essência preferida e use-a para aromatizar o ambiente.

3

Reserve um tempo para passar apenas consigo mesma

Estar consigo mesma não tem nada a ver com isolar-se dos demais, ou com solidão. Estar em nossa própria companhia ajuda a descobrirmos quem somos, quais são nossos verdadeiros valores pessoais, gostos e preferências. Somos levadas a uma ótima sensação de bem-estar e relaxamento quando alinhamos “conosco mesmas” e alguns períodos de silêncio. Logo, uma boa maneira de relaxar é separar um tempo para ficar quieta e em paz. Tem o efeito de férias sobre nosso espírito, sabe?

Sair um pouco do burburinho agitado do dia-a-dia. É como se fossem “faíscas” de férias! Para tanto, não é necessário fazer as malas, sair de casa e pegar um avião. Dá para “tirar férias” todos os dias. Simplesmente escolha um período do dia, vá para seu cômodo ou ambiente preferido, feche a porta e desfrute de sua própria companhia por um tempo.

4

Crie um ritual para se acalmar

Quando tiver um tempinho livre em sua rotina, meia hora é o bastante, não o desperdice. Desligue o telefone, feche as cortinas, mantenha luz suave no local, desligue os aparelhos eletrônicos, coloque roupas claras e encontre uma posição confortável – se possível, arranje almofadas macias e não use sapatos apertados. Prepare seu ambiente com calma... Depois de tudo arrumado, acomode-se e relaxe. Esse pequeno capricho vai revigorar você completamente!

5

Coma alimentos leves

O que você come afeta seu humor. Feijoada, por exemplo, não combina nada com relaxamento, principalmente se você está vivendo um período particularmente estressante. Colabore consigo mesma mantendo uma dieta leve, rica em nutrientes, como ômega-3 e antioxidantes. Coma mais frutas e legumes. Quando estiver com sede, pegue uma garrafinha de água e fique longe de refrigerantes – inclusive os diets!

6

Faça exercícios físicos

Atividade física adequada e regular não atua apenas sobre as gordurinhas indesejáveis. Também a tensão acumulada se desfaz, e sem que a gente perceba, o que é melhor ainda. Estudiosos da área de saúde afirmam que as pessoas que não têm hábito de fazer exercícios (mesmo que seja uma caminhada de 10 minutos por dia) apresentam muito mais dificuldade para relaxar. A atividade física provoca o suor, que limpa o organismo das toxinas, além de melhorar o fluxo de sangue e oxigênio no cérebro. Você aceita sugestões de atividades físicas que relaxam? Então, tente a natação, caminhada, dança, ioga ou hidroginástica.

7

Automassagem relaxante

Mesmo sem que nenhum fato notável aconteça, depois do corre-corre rotineiro é bem normal que terminemos o dia com os músculos tensos e doloridos. Os orientais já sabiam desde a Antiguidade que massagear suavemente e pressionar os pontos doloridos faz-nos muito bem, alivia dores e tudo mais, porque o fluxo do sangue volta a circular melhor. Além disso, a massagem traz também relaxamento. Experimente praticar automassagem alguns minutos antes de dormir. Passe um creme ou um pouco de óleo nas mãos e esfregue-as até senti-las aquecidas. Em seguida, leve suas mãos ao rosto, e em movimentos circulares, vá massageando a testa, ao redor dos olhos, no maxilar, nas orelhas, nas pontas do nariz... Mantenha a respiração profunda e ritmada. Você pode estender a automassagem aos ombros, aos braços, aos joelhos e finalmente aos pés. Este contato com o corpo é uma maravilhosa demonstração de carinho para consigo mesma e, sem dúvida, muito relaxante. Pratique!

8

Ainda antes de dormir...

Antes de dormir, você pode investir num chá morno. Ele pode ser de erva-cidreira, manjerição, camomila, melissa, malva, o seu preferido, enfim. Se você quiser, simultaneamente, faça um escalda-pés com as mesmas ervas que está tomando. E quer mais uma dica? Faça um sachê destas ervas e coloque-o debaixo do travesseiro. Você se sentirá tranquila, tranquila... Experimente, vai adorar esta sensação de bem-estar e serenidade!

9

Durma

Mas durma direito! Uma noite de sono de qualidade ruim afetará o seu humor e, como consequência, você sofrerá de estresse durante todo o dia. Até a famosa pausa de 10 minutos por dia para relaxar só funciona se você dormiu bem. Algumas dicas para dormir melhor: o quarto deve estar em silêncio, de preferência com todas as luzes apagadas e o colchão deve ser confortável; não durma com o estômago cheio demais, evite café e cafeína pelo menos 5 horas antes de deitar; se gostar, leia um pouco, de preferência romances com conteúdo suave e ameno.

“Descanse. Um campo descansado dá uma colheita abundante.”

Ovídio

10

Ria sempre e de vez em quando, gargalhe

Risada é uma cura imediata para tensão. O riso produz uma massagem interna no trato digestivo e pequenas contrações musculares que resultam num hilariante estado de relaxamento. Dê uma boa gargalhada! O riso pode ser, digamos, uma espécie de férias-relâmpago para seu organismo. Injete um pouco de imaturidade inocente em sua vida. É saudável e, o melhor, não custa um centavo!

É o cúmulo!

Qual é o cúmulo do relaxamento?

Deitar na rede e deixar que o vento a balance...



Observe os pássaros

A observação silenciosa da natureza traz inúmeros benefícios para o espírito, entre eles relaxar. Escolha um local arborizado e sente-se confortavelmente. Em seguida feche os olhos por apenas 30 segundos, inspirando e expirando profundamente. Abra os olhos e procure observar os pássaros. As aves são fundamentais para o ecossistema, são agentes polinizadores e dispersores de sementes, são como uma chave de esperança para que a vida continue a florir. Observar os pássaros é observar a lindeza da vida. Diz a lenda que observar, admirar e alimentar passarinhos (com boas sementes, sempre) ajuda a recuperar nossa autoestima e quem sabe, é capaz de realizar um dos mais secretos desejos. Qual será seu desejo secreto, hein?

12

Olhe-se no espelho

Mesmo a contragosto, faça a seguinte experiência: olhe-se criticamente no espelho nos momentos de extrema preocupação e estresse. Depois de uma sessão de relaxamento, volte ao espelho. Você vai ver que ficou mais bonita e atraente e que, enquanto permanecer calma, continuará assim. Adote essa dica e habitue-se a relaxar para o espelho. Com o tempo, além de bem-estar, essa dica vai valer por um tratamento de beleza. E grátis!

13

Escreva lindas palavras para pessoas queridas

Escreva uma carta, crônica, poesia para as pessoas que você ama... e uma delas pode ser você mesma! Além de divertido e criativo, este exercício traz paz, calma e relaxamento. Enquanto o cérebro procura as melhores palavras ou frases, o corpo automaticamente começa a se tranquilizar. Quer seja simples, quer seja de súbita inspiração, tenha papel e uma caneta sempre à mão, para expressar as coisas que falem ao seu coração. Gostou? Acabei de poetizar pra você!

Arranje um tempo para fazer arte

A arte sempre esteve presente na vida do ser humano como uma valiosa forma de expressão e registrou nossa evolução. Os escavadores, arqueólogos e historiadores que o digam! Exercer nosso potencial criativo nos permite trabalhar de forma produtiva e livremente nossos sentimentos, pensamentos e ideias e, muitas vezes, até nos mostra saídas ou respostas a situações difíceis. Existe algo mais relaxante do que manifestar-se através de uma caneta ou um pincel? Ao pintar um quadro, por exemplo, você trabalha com a harmonia interior e desenvolve mais flexibilidade no olhar, mesmo que não goste verdadeiramente do resultado final. O exercício mental é o importante! Escolha sua forma de fazer arte: pintura, escultura, música... e relaxe!

Veja a seguir uma pequena lista dos benefícios que o relaxamento pode proporcionar. Os estudiosos confirmam que o relaxamento pode lhe ajudar para:

- Equilibrar o metabolismo, a pressão arterial, o ritmo cardíaco e a frequência respiratória.
- Regular os hormônios produzidos pelo corpo, gerando saúde e bem-estar.
- Diminuir a ansiedade.
- Proporcionar descanso de seis a oito vezes maior que o sono, dando mais energia.
- Auxiliar na superação do envelhecimento precoce, insônia e cansaço.
- Melhorar a concentração, raciocínio, memória e clareza nos pensamentos.
- Desenvolver a criatividade, a percepção e a autoconfiança.
- Melhorar a qualidade da atenção.
- Ajudar a conservar a energia vital.
- Reduzir o estresse, dores e tensões musculares.

15

Escute-se com toda a atenção

Isso mesmo! Ouça seu corpo! Esta é uma técnica usada há 5.000 anos e continua atual como nunca. Reserve um tempinho para ficar consigo mesma e ouça as batidas do coração. Treine para esvaziar a cabeça e concentre-se nisso. O som ritmado da vida pulsando dentro de você trará repouso e serenidade. Quanto mais tempo puder fazer isso, melhor será. A intensidade crescerá com o tempo e mais relaxada você estará ao final de cada pequena sessão.

Mais alívio para aquele período vermelho

Irritabilidade, nervosismo, ansiedade, melancolia, dor de cabeça, retenção de líquidos, cansaço e apatia são alguns sintomas que experimentamos alguns dias antes de menstruar. É um mal-estar inevitável, periódico e uma causa clássica de estresse. Uma das formas de conseguir relaxamento nesses dias de perigo anunciado é pela dieta: uma semana antes de menstruar, tome mais água, evite cafeína (além do café, o chá mate e o chá preto têm cafeína) e chocolate, diminua ou elimine gorduras, açúcar, exclua bebidas alcoólicas. Outra dica infalível é ficar mais próxima da natureza, ou o mais parecido com isso que você puder. Procure caminhar descalça na terra, grama ou areia, melhor ainda se for pela praia. E quando puder, faça pequenas pausas durante o dia, para respirar profundamente. Sentindo necessidade, aconchegue-se tranquila num cantinho, sozinha ou acompanhada. Faça desses dias um tempo para preparar um mês inteirinho melhor.

Férias, oba!

Encontre um modo de tirar férias pra valer de tempos em tempos, nem que seja por apenas um final de semana. Você ficará pasma ao perceber como essa breve mudança de ares vai refrescar seu corpo e sua mente, colocando as coisas de novo em seu eixo. Se puder, tire alguns “minutos de férias” todos os dias, levando o cachorro para passear ou dando uma volta com uma amiga.

Aprenda a respirar

A respiração é uma coisa que fazemos inconscientemente, por isso a gente não dá bola. Mas aprender a respirar pode ajudar muito quando se sentir desanimada e apática. Faça assim: fique de pé, com a coluna ereta, e feche os olhos. Então, inspire lentamente contando até 3, depois expire, também devagar. Faça os pulmões expandirem quando o ar entrar, e se esvaziarem quando o ar sair. O oxigênio renovado estimula a circulação do sangue e a respiração compassada induz você a ficar relaxada por alguns instantes. Com esse exercício simples e gratuito, você ganhará disposição para enfrentar seus problemas, tomar decisões, vencer batalhas, recomeçar do princípio ou terá uma revigorante noite de sono, conforme for melhor para o seu momento.

Conforto é preciso

Vamos entender melhor o que é conforto: pode-se conceituar conforto como tudo aquilo que proporciona uma experiência agradável, sensação de prazer e plenitude, comodidade física, emocional e espiritual. No campo material, use roupas confortáveis e de tecidos naturais, de preferência; mais ainda, acomode-se num local apropriado que lhe traga estas sensações. No campo emocional, tente lembrar-se de um evento, uma paisagem e resgate a alegria daquele momento. No campo espiritual, reze sua oração preferida. Isso vai ajudar muito a minimizar o estresse. Ainda em relação ao plano físico, por exemplo, usar roupas apertadas numa situação em que precise se movimentar muito vai lhe irritar rapidinho. Imagine a “saia justa” se usar uma saia justa e tiver que sentar-se no chão? Antes de se vestir, procure avaliar se aquela roupa vai combinar com suas tarefas do dia.

20

A música acalma as feras

Trocando em miúdos, a música é composta por diferentes vibrações que relaxam o cérebro. Ela é usada para meditação e em algumas terapias. Pesquisadores descobriram que as vacas produzem mais leite ao ouvir Mozart. E que Bach melhora o desempenho escolar das crianças. Pois você também pode recorrer a esse maravilhoso recurso, e sem grandes esforços ou custos sempre que estiver muito tensa. Descubra o gênero que mais a relaxa e tenha à mão um CD, DVD ou simplesmente recorra a uma programação de rádio de que goste. Enfim, providencie a trilha sonora ideal para seu bem-estar e apele para ela toda vez que estiver mais tensa.

21

Tire o fio da tomada — I

Dentro dos padrões desta nossa modernidade, o avanço tecnológico se faz presente. O uso do computador nos dias de hoje é muito importante, porém não permita que nem ele, nem a internet controlem sua vida. Passar tempo demais na frente do computador pode prejudicar relacionamentos e até fazer mal para a saúde. Navegar na internet traz tanta informação e excesso de imagens que pode sobrecarregar o cérebro, ou traz notícias que podem trazer algum tipo de tensão. Puxe o fio da tomada e desligue o computador pelo menos uma vez por semana.

Tire o fio da tomada — II

A alta e envolvente tecnologia nos trouxe várias facilidades, mas em contrapartida, estudiosos do mundo inteiro começam a relatar o resultado de suas pesquisas. O excesso de tecnologia e equipamentos eletroeletrônicos pode poluir nosso ambiente e provocar estresse e fadiga. Desde uma simples cafeteira até computador e TV liberam energias que provocam tensão no ambiente e no corpo. Talvez você esteja encontrando dificuldade para relaxar em função do excesso de aparelhos eletroeletrônicos... Quer uma dica? Quando for dormir, tire da tomada seus aparelhos. Quanto menos conexão, menos tensão!

23

Sessão comédia

Especialistas garantem que, se ficarmos mais de uma hora envolvidos com imagens e situações que nos façam rir, esse tempo acabará estimulando o livre fluxo sanguíneo e a oxigenação do cérebro. Portanto, uma sessão comédia na telinha ou na telona sempre proporciona relaxamento, bem-estar e boas risadas! Ah, uma sessão de piadas tem o mesmo efeito, principalmente se você estiver entre pessoas queridas e aquele amigo engraçadíssimo começar um inesgotável repertório de bobagens, muitas das quais você até já conhece. Nesse caso, não é o ineditismo que conta e sim, o modo como essas sessões aliviam o espírito.

Qual o cúmulo da lerdeza? Começar a se alimentar na cesta e terminar no domingo!

24

Faça amor

Vários estudos demonstram que uma relação sexual satisfatória, onde ambos os parceiros alcançam o orgasmo, promove um relaxamento físico com 70% de descontração dos músculos, melhorando o sono e, de sobra, aumentando a autoconfiança. Então, faça amor e relaxe! Mas atenção: nunca se esqueça de usar preservativos!

25

Levante os ombros e solte-se

Ombros e pescoço são lugares onde a tensão, a irritabilidade e o sofrimento se acumulam, deixando esta área bastante retesada. Existe um alento: sentada confortavelmente numa cadeira, com as pernas em paralelo (não faça isso com as pernas cruzadas!) erga simultaneamente seus ombros – como se eles fossem atingir as orelhas – e conte até 10. Em seguida, solte-os, relaxe. Repita esta sequência por 5 vezes. Você sentirá o alívio quase que imediatamente!

26

Cuide do jardim

O contato com a terra, com as plantas e flores é extremamente relaxante. Segundo uma recente pesquisa feita nos Estados Unidos, a simples presença de flores ativa emoções positivas, melhora o ânimo e o humor, além de trazer sensação de prazer e gratidão. E claro, uma boa diminuição do nervosismo e da agitação emocional.

“O que somos é o presente que a vida nos dá. O que seremos é um presente que daremos à vida.”

(Anônimo)

Promova um encontro com amigos

Que tal montar uma festa, jantar ou um encontro com seus amigos e amigas, só para trocarem ideias de como relaxar? Estar com pessoas queridas por si só já ajuda (muito) a dispersar as tensões e relaxar. Imagine convocar pessoas que nos são preciosas só para celebrar o relax? Os estudiosos da área do comportamento humano afirmam que a amizade estimula a sensação de bem-estar, a troca de conhecimentos, a revisão de valores pessoais, a ver com mais otimismo o futuro, a diminuir a ansiedade.

28

Faça alongamento

Esta é outra maneira muito eficaz de relaxar. Fique sentada, mantenha a coluna ereta e os braços bem soltos ao lado do corpo. Então, levante os braços bem devagar, como se fosse tocar no teto, e erga lentamente seu corpo, apoiado na planta dos pés. Siga as mãos com os olhos, até que a cabeça fique inclinada para trás. Conte até 10, mantendo essa posição, depois deixe os braços descer lentamente. Sente-se e respire devagar por dois minutos.

Se você puder fazer ioga ou ir a uma academia, ótimo! Mas se preferir dar os primeiros passos, aqui seguem mais algumas dicas de relaxamento:

Sente-se numa cadeira de espaldar reto:

- Alinhe seus pés em relação aos seus ombros;
- Respire até que o ritmo da respiração se normalize.

Assim que atingir uma respiração mais ritmada:

- Inspire e expire profundamente num tempo de 4 por 4;
- Inspire contando até 4;
- Segure o ar e conte até 4;
- Expire contando até 4;
- Repita o procedimento 3 vezes.

Em seguida:

- Gire os pés simultaneamente no sentido horário, 5 vezes;

- Relaxe;
- Gire os pés no sentido anti-horário, 5 vezes;
- Relaxe;
- Estique-os para frente e para trás, 5 vezes;
- Relaxe.

Agora:

- Cruze os dedos das mãos, gire as palmas para frente, estique os braços. E conte até 10;
- Relaxe;
- Volte à posição normal;
- Gire a cabeça para a direita e tente encostar o queixo no ombro, conte até 10;
- Volte a cabeça à posição normal;
- Gire a cabeça para esquerda e tente encostar o queixo no ombro, conte até 10;
- Volte a cabeça à posição normal.

Em pé:

- Fique de pé e encontre uma posição confortável;
- Alinhe seus pés em relação aos ombros;

- Mantenha a cabeça ereta como se uma bexiga de gás estivesse puxando suavemente sua cabeça para cima e para frente;
- Mantenha;
- Deixe seus ombros relaxados e os braços esticados na lateral do corpo;
- Fique na ponta do pé – apenas do pé direito –, conte até 10 e volte à posição normal;
- Faça o mesmo com o pé esquerdo;
- Relaxe;
- Agora, abra os braços e estique como se estivesse empurrando paredes com as mãos;
- Mantenha e conte até 15;
- Volte à posição normal;
- Respire;
- Volte à posição inicial;
- Relaxe.

No início, você pode repetir estas sequências 1 vez por dia na primeira semana. Na segunda semana, seria ideal alongar-se pela manhã e à noite. Agora, aproveite o seu ambiente para alongar e tonificar os músculos dentro do seu próprio espaço:

Usando o batente da porta:

- Dirija-se a uma porta. Abra-a. Vire-se de costas;

- Ajuste os pés em relação aos ombros;
- Gire o braço direito para trás e segure com firmeza o batente da porta;
- Mantenha o braço num ângulo de 90 graus ou situe-se pela mesma altura de seu mamilo;
- Seu corpo não pode estar inclinado nem para frente e nem para trás, ele deve estar a um ângulo reto em relação ao batente da porta;
- Sua cabeça deve estar reta, mas não tensa, como se seu nariz estivesse apontando o horizonte;
- Estique o braço segurando o batente. Conte de 1 a 20 de maneira pausada e ritmada;
- Volte os pés à posição normal e mantenha a respiração ritmada;
- Perceba e sinta o alongamento;
- Delicadamente, junte o braço ao lado do corpo e relaxe, contando até 20;
- Repita;
- Faça o braço direito alternando com o esquerdo;
- Refaça esta sessão por mais 4 vezes em cada braço.

Lembre-se que o braço oposto ao que está sendo trabalhado precisa ficar ao lado do corpo, reto, sem dobrar o cotovelo. No início, faça 5 sessões em cada braço.

29

Diarize-se num diário!

O poder de colocar os pensamentos no papel pode ser relaxante para algumas pessoas. Se for o seu caso, use um diário, um caderno ou mesmo folhas soltas e dedique-se por 5 minutos a escrever sobre o que quiser. Você pode escrever (o que é bem legal) sobre seus avanços e progressos, qualidades e talentos. Também pode escrever livremente sem precisar fazer sentido, podem ser frases desconexas, afinal não se trata de uma obra literária. É apenas uma forma de relaxamento que acontece quando entramos em contato com a parte mais profunda de nosso ser. Enquanto pratica a atividade de escrever, você estará descarregando seu estresse, passando-o para o papel ou para o computador. E se preferir, sempre pode destruir tudo em seguida, como se estivesse livrando-se da situação ou motivo de preocupação. Guardar seus escritos para relê-los em outro momento da vida também pode oferecer uma boa oportunidade: a de se visitar, repensar a situação que a levou a eles. O importante é saber que essa decisão está em suas mãos.

“As artes fazem com que todos relaxem seus espíritos.”

Yoshinori Eto

30

Antecipe-se às preocupações: acorde 15 minutos mais cedo

Não é tanto tempo de sono a menos (mas se for difícil para você, vá dormir 15 minutos antes!) e valerá em pelo menos o dobro em tranquilidade. Começando seu dia com esse “sacrifício”, você vai evitar pelo menos uma parte de problemas que perturbam sua rotina, tipo trânsito congestionado ou medo de chegar atrasada, e com isso suas manhãs serão menos estressantes. E em todo o dia você contará com essa reconfortante folga de 15 minutos para usar quando precisar, quase como uma poupança em tempo disponível.

31

Seja calculista: prepare-se antes

Deixe tudo o que for possível e necessário para seu dia pronto na noite anterior. Separe as roupas que vai usar, deixe a mesa do café da manhã ajeitada, coloque as coisas que vai usar na bolsa, separe os papéis do trabalho, contas a pagar etc.... São pequenas ações e providências que não tomarão muito seu tempo, mas que farão seu despertar bem mais tranquilo.

Não sobrecarregue sua memória

Como ninguém tem memória inesgotável, não abuse da sua: tome algumas medidas simples que deixarão você mais relaxada quanto às suas tarefas do cotidiano. Marque seus compromissos na agenda: anote em que dia precisa pegar as roupas na lavanderia, quando devolver o filme na locadora, etc. O estresse será muito menor enquanto mantiver seu dia em ordem.

33

Faça cópias de suas chaves

Uma fonte certa para estresse é perder uma chave importante e não ter uma cópia. Por exemplo, ficar sem a chave de casa e ter de passar a noite fora, ou de esperar pelo chaveiro para entrar. Então, para evitar esse aborrecimento, um procedimento simples é fazer cópias das chaves. Guarde uma delas num “esconderijo secreto” e leve a outra no chaveiro com você. Só não invente um esconderijo tão secreto que depois não consiga achá-lo.

Manutenção preventiva

Você com certeza conhece aquele ditado que diz: “O seguro morreu de velho e o desconfiado tá por aí assombrando ainda”. Sempre que puder, tome medidas preventivas. Faça revisões no carro, nos aparelhos domésticos, nos dentes, até nos relacionamentos! Assim, evitará que eles se quebrem, parem de funcionar, se rompam “no pior momento possível”. Sua vida – e você! – ficará mais relaxada ao saber que as coisas estão funcionando normalmente.

Livre-se da poluição sonora

Você sabia que a poluição sonora pode contaminar a atmosfera? Que a acústica do ambiente interfere em nossas sensações, sentimentos e pode até atrapalhar o raciocínio e a comunicação verbal entre as pessoas? Que um som muito alto faz perder a concentração, causa insegurança, atrapalha os reflexos, provoca dor de cabeça, irritabilidade, fadiga e tensão muscular? Bem, tudo isso está na lista de causas de estresse, então pense bem. Sempre que for opção sua, abaixe o som. Sua paz interior agradece.

36

Não adianta deixar para depois a chateação que vai ter algum dia...

Claro que todos nós – alguns mais, outros menos – adiamos tarefas ou compromissos para outro dia, especialmente os mais chatos ou difíceis. Às vezes, essas atitudes até funcionam como estratégia para resolver melhor situações delicadas, mas cultivar uma pilha de assuntos adiados é como carregar conosco uma fonte de angústias que cedo ou tarde vão aflorar. E com certeza, todas elas são bons motivos para estresse. O que fazer, então? Simples: analise rapidamente e tente evitar esse acúmulo. Veja o que pode resolver na hora certa ou, até aperfeiçoando-se, o que pode antecipar. Relaxar vai ser muito mais natural sem tanto peso sobre os ombros...

Planejamento é útil

Quantas vezes você quis fazer um café e só então notou o lindo pote vazio? Ou descobriu, no meio da noite, que não tinha mais aspirina? A solução para viver mais relaxada em relação a esses incidentes é planejar: não deixe para abastecer o carro quando o mostrador baixar até a linha da reserva; jamais espere acabar o suprimento de papel higiênico, etc. Faça uma revisão periódica dos itens indispensáveis em sua rotina. Planeje quando vai repor os estoques. Não se deixe surpreender por detalhes tão pequenos... que de repente se tornam tão grandes!

38

Quebrou? Conserte, recicle ou arrume outro

Não insista com aquelas coisas que não funcionam direito. Pode ser o despertador quebrado ou o limpador de parabrisa que não limpa, conserte esses itens que vivem lhe causando aborrecimento. Se não for possível consertar, arrume um novo relógio ou um novo limpador. Não vale a pena conviver com essas pequenas irritações, que poderão se acumular e causar um enorme estresse!

Crie um plano B

Há muitas coisas na vida que a gente não consegue controlar. Surpresas acontecem, mesmo quando temos tudo planejadinho. Então, sempre que possível, crie um plano alternativo para o caso de surgir um imprevisto. Tipo: “Se uma de nós se atrasar, vamos fazer o seguinte...” ou “ Caso a gente se desencontre no shopping, estarei na frente da drogaria...” Suavemente, claro. Não exagere.

Seja menos exigente

Não quero sugerir que aceite coisas feitas de qualquer jeito, de forma displicente. O jantar pode ser muito bom sem necessariamente ser um banquete. Se você exigir menos de si mesma, provavelmente vai diminuir o padrão de exigências em relação aos outros, o que pode também diminuir o nível das tensões. O que você precisa entender é que o mundo não vai acabar se o cachorrinho não tomar banho nesta semana...

41

Brinque como uma criança

Se você tiver contato com crianças pequenas, faça-as rir imitando suas brincadeiras. Corra como elas, jogue-se no chão do jeito que elas fazem, ria como elas (garanto que logo estará rindo de verdade!). Não existe nada mais relaxante do que ouvir a gargalhada de crianças. Elas adorarão sua companhia e lhe devolverão o dobro em alegria genuína. Como você sabe, rir é um grande remédio.

Diminua o ritmo

Aprenda a fazer as coisas mais devagar. “A pressa é inimiga da perfeição”, não é assim que diz o ditado? Desfrute das pessoas ao seu redor, das refeições, curta a família. Ao ler um livro ou assistir um filme, preste atenção nele. Caminhe mais devagar, respire num ritmo mais compassado. Além de ajudar a relaxar, esta dica contribui também para melhorar sua saúde.

43

Afrouxe o controle

Tentar controlar as situações e as pessoas não dá certo e só serve para aumentar a nossa ansiedade. Aprenda a aceitar o modo de ser dos outros, porque a única pessoa que você pode controlar é a si mesma! Desista de fiscalizar o mundo e de querer fazer tudo sozinha, justamente porque não consegue monitorar os outros. Aprenda a delegar tarefas, isso vai ajuda a ter menos estresse.

Faça uma coisa de cada vez

Você tem apenas dois braços e pernas, e uma cabeça! Sabe por que você fica estressada quando faz muitas coisas ao mesmo tempo? Porque não se concentra direito em nenhuma delas e acaba fazendo tudo malfeito (quando consegue terminar, bem entendido!). Você pensa que está sendo produtiva, mas na verdade está apenas produzindo mais estresse. Com calma, vá dosando melhor suas atividades, planejando a rotina e dividindo seu tempo de modo mais organizado. Se de vez em quando algo ficar para trás, paciência.

“Um pedaço de pão comido em paz é melhor do que um banquete em ansiedade.”

Esopo

Evite gente difícil

Aposto que, se parar um pouquinho, vai conseguir fazer uma lista de pessoas que tornam sua vida mais complicada (colegas de trabalho, chefes ranzinzas, parentes chatos, etc.) Você pode até decidir enfrentar todos eles, mas isso apenas vai tornar sua vida ainda mais difícil. E que tal afastar da sua vida aqueles que realmente puder? Troque de supermercado, no qual se sente mal atendida, visite menos aquela tia que só sabe reclamar e não dê ao chefe motivos para aborrecê-la. Quando não puder realmente evitar pessoas assim, tente passar o menor tempo disponível perto delas.

Pedir socorro à vovó não é abuso

Às vezes, você tem coisas importantes para resolver ou quer curtir um programa a dois (ninguém é de ferro e diversão também é importante!). Então, não deixe de fazê-lo simplesmente para evitar pedir ajuda. O que fazer com as crianças, com o Totó ou o peixinho, como regar as plantas, nenhum deles são problemas insolúveis. Se necessário, deixe as crianças com o vovô e a vovó. Mesmo que eles cuidem delas de um jeito diferente do seu, isso não deve ser motivo de agitação. Afinal, será apenas por um tempo. Relaxe e aproveite esses momentos preciosos.

Beba muita água

Falamos um pouco antes sobre a importância de beber água. Afinal, ela representa 70% de nosso corpo! Um cérebro hidratado é um cérebro saudável. E estando em forma, vai ajudar a manter os outros sistemas do organismo funcionando direito, minimizando o estresse.

Reduza cafeína

Evite bebidas à base de cafeína, que têm efeito estimulante: os energéticos, os refrigerantes do tipo cola, o próprio café... Todas elas têm tendência a aumentar os níveis de tensão pré-menstrual, deixando a gente mais agitada e ansiosa. Se não conseguir cortar de uma vez, pelo menos procure tomar apenas um por dia, não mais que isso.

Conte até onde puder

Você se lembra que sua mãe sempre dizia isso: “Mocinha, conte até 10!” Pois é, continua sendo um excelente remédio para minimizar o estresse e conduzir a um estado de relaxamento. Naquelas situações em que você se vê irritada e sente o sangue subir, contar até 10 é a solução que você precisa. Se estiver estressada no final do dia, tome um banho quente e... conte carneirinhos, as estrelas do céu, ou conte as pétalas das flores... confie, porque também funciona!

Qual é seu hobby?

Esta dica de relaxamento é tiro e queda! Pode ser costurar, colecionar objetos, pintar azulejos, não importa, seja qual for a atividade que escolher, ela vai ajudar a afastar as nuvens de ansiedade e agitação. Porque esse passatempo faz com que a mente se concentre em outra coisa, relaxe e alivie a pressão das outras preocupações.

51

Seja paciente

Não há nada que dure para sempre, tudo chega ao fim cedo ou tarde. Não importa o quanto você estiver estressada com o problema, ele vai terminar, isso é inevitável. Portanto, adote a seguinte postura: faça o que for possível e se chegar a um ponto em que nada mais pode ser feito, relaxe e pare de se preocupar.

Simplifique, simplifique...

Simplifique a sua rotina, seus compromissos, suas fontes de informação, seus cômodos bagunçados, enfim, essa série de complicações que entulham sua vida, sendo que muitas delas você mesma trata de arranjar. Para que trancar a chave que você usa pelo menos uma vez por semana numa caixinha que está trancada dentro de uma gaveta, que por sua vez fica dentro de um armário trancado? Simplifique! Arrume outra maneira de ter a segurança necessária, mas não se condicione a cumprir tantas etapas. Diminua assim os motivos de estresse em sua vida, ou pelo menos, seja mais eficiente com relação àqueles que você mesma cria.

DICAS-XPRESS PARA RELAXAR MAIS E MAIS

Repare em si mesma: seus ombros estão tensos? As pernas ou os braços estão rígidos por causa do estresse? Dê um tempo e relaxe. Não precisa de um local determinado ou dedicar um período muito longo: você pode realizar algumas destas atividades no elevador, no ônibus, no carro, em casa mesmo, na hora em que você decidir. Faça várias vezes ao dia, sempre que puder. São suaves brisas refrescantes e repousantes que podemos nos dar de presente na vida cotidiana.

- Varie os horários de relaxamento. Assim você terá um sono mais reparador.
- Comece com o banho quente e depois de alguns minutos deixe a água morna. É extremamente relaxante.
- Tire uma soneca de no máximo 20 minutos. Os estudos demonstraram que 20 minutos é o tempo exato para se “desestressar”. Sugestão: coloque um alarme para despertar, porque se passar de 20 minutos você pode acordar meio grogue.
- Pela manhã, seja em casa, no trabalho ou no carro, ouça músicas suaves.
- No carro, coloque sachês aromáticos: podem ser de menta, canela, limão ou café, pois além de diminuir o estresse e proporcionar relaxamento, reforçam nosso grau de atenção, concentração e clareza mental.
- Crie uma frase, um pequeno texto, inspire-se numa citação de um livro para ajudar no processo do relaxamento. Será como um código secreto seu – somente seu – de acesso ao relaxamento... Por exemplo:

“Manter-se relaxada significa exaltar minha beleza pessoal.”

- Automassagem: este dedicado gesto para consigo mesma é sempre muito eficiente.

Automassagem-Xpress nas mãos

Está percebendo que está tensa e não tem como separar alguns minutos para ficar em silêncio? Massageie suas mãos. Geralmente a mão direita fica mais tensa (para quem é destro) do que a mão esquerda, então comece por ela. Massageie o punho, usando a outra mão, com um leve movimento circular; depois massageie o centro da mão. Continue com esses suaves toques circulares até alcançar – um a um – cada dedo. Troque de mão e repita a mesma operação. Se preferir, use um creme específico para as mãos, o que pode tornar esta automassagem ainda mais relaxante.

- Respire fundo.
- Dê uma volta, saia de casa, passeie.
- Se você estiver optando por marcar as férias para relaxar, por favor, evite desgastes e tensão: cheque se o local escolhido realmente irá oferecer a tranquilidade esperada.
- Procure manter o bom humor e o otimismo.
- H₂O – Quando estamos esgotados, procuramos erradamente o açúcar e a cafeína. O adequado seria beber mais água. A água favorece a hidratação do corpo, e quando se está devidamente hidratado, você sente um bem-estar geral, menos fatigada e com menos dores... e, além do mais, sua pele vai brilhar! Algumas gotas de sumo de limão ou de laranja só ajudam.
- Sua palavra, escrita ou falada, ganha um brilho especial depois de uma sessão de relaxamento.
- Espreguice-se antes de dormir e ao acordar. Este procedimento simples, porém tão eficaz, ajuda a manter um melhor estado de calma e ânimo durante o dia.

- Tome uma atitude verde! Faça algum procedimento para ajudar o planeta. Recicle papéis, plásticos, vidro. Plante uma flor, regue seus vasos ou seu jardim, cuide de uma árvore...
- Veja o sol se pôr. O espetáculo que o crepúsculo oferece é lindo, relaxante, reconfortante, traz esperança e o melhor: é gratuito! Dedique uma semana do mês para admirar esta dádiva da natureza.
- Compre uma fonte: não precisa nem ser muito grande, nem muito cara. O importante é que você ouça o barulhinho da água corrente. E imagine-se caminhando na beira da praia ou do rio, deixando-se embalar pelo carinho da Mãe Natureza. É muito relaxante, confira!
- Tenha uma cadeira confortável no seu local de trabalho, e em sua casa também.
- Ainda no trabalho: se o sistema de ventilação não for bom, providencie assim que possível um ventilador portátil.
- Verifique sua temperatura sempre, seja física ou da alma. Diz um antigo provérbio oriental que “a atividade saudável é a boa cura para o corpo que se encontra com frio”. A serenidade, paz interior e tranquilidade são verdadeiros bálsamos de cura para a alma que está acalorada.
- Tenha um papel e caneta ao alcance. Desenhe: seja uma flor, uma borboleta, uma maçã, um pássaro. Arrisque e rabisque, desenhe e descanse. Se puder, mantenha na bolsa um bloquinho de papel e apetrechos necessários para desenhar e pintar, no trabalho, em casa, onde for.
- Use os 5 sentidos... e o sexto também! Ouça, fale, deguste, tateie, cheire elementos que lhe tragam prazer, sentimento de satisfação e serenidade. Use também seu sexto sentido, sua intuição. Às vezes você pode estar intuindo que um passeio à beira-mar, um banho prolongado ou simplesmente admirar a paisagem com uma xícara de chá pode lhe trazer calma e tranquilidade. Então, acredite na intuição e simplesmente faça!

- Não é explicitamente uma dica para relaxar, mas em contrapartida é uma dica que irá evitar tensão, estresse, irritabilidade, alteração de humor, nervosismo: jamais comece seu trabalho sem um bom café da manhã, de preferência balanceado: frutas, suco, café, leite, pão integral, iogurte, queijo, etc.

Obra conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Capa: Lais Dias

Pesquisa e texto: Clene Salles

Produção editorial: Clim Editorial

Conversão em epub: {kolekto}

Direitos de publicação:

© 2008 Editora Melhoramentos Ltda.

1.^a edição digital, janeiro de 2014

ISBN: 978-85-06-07417-6 (digital)

ISBN: 978-85-06-05601-1 (impresso)

Atendimento ao consumidor:

Caixa Postal 11541 – CEP 05049-970

São Paulo, SP – Brasil

Tel.: (11) 3874-0880

www.editoramelhoramentos.com.br

sac@melhoramentos.com.br





52 Atitudes de uma Mulher Poderosa

Gouveia, Guta

9788506074077

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Todo mundo tem uma amiga ou colega de trabalho bem-sucedida que atrai todos os olhares. O segredo dela? Não é só um, mas vários, que fazem com que ela seja uma típica mulher poderosa. Para te ajudar a também ser poderosa, relacionamos neste livro algumas atitudes que podem fazer toda a diferença na vida de uma mulher. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)

O PEQUENO LIVRO DE
HAI-KAIS DO
MENINO *Zinão*
MALUQUINHO



O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho

Ziraldo

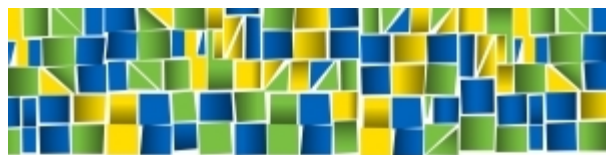
9788506069462

28 páginas

[Compre agora e leia](#)

"O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho" é uma singela amostra gratuita dos poemas que compõe o livro "Os Hai-kais do Menino Maluquinho". O hai-kai é uma pequena composição poética de origem japonesa, constituída de três versos com cinco, sete e cinco sílabas, tendo como tema as variações da natureza e a sua influência na alma do poeta. O poeta Ziraldo canta em hai-kais as observações do seu mais famoso personagem, o Menino Maluquinho, sobre a natureza, as relações com a família, com os amigos e consigo mesmo. As ilustrações completam a graça e a poesia da obra, que propõe ao leitor que também faça sua reflexão sobre os temas.

[Compre agora e leia](#)



MICHAELIS

GUIA PRÁTICO DA NOVA ORTOGRAFIA

SAIBA O QUE MUDOU
NA ORTOGRAFIA BRASILEIRA

Douglas Tufano



Michaelis Guia Prático da Nova Ortografia

Tufano, Douglas

9788506079973

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

O objetivo deste guia é expor ao leitor, de maneira objetiva, as alterações introduzidas na ortografia da língua portuguesa pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em Lisboa, em 16 de dezembro de 1990, por Portugal, Brasil, Angola, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e, posteriormente, por Timor Leste. No Brasil, o Acordo foi aprovado pelo Decreto Legislativo n.º 54, de 18 de abril de 1995. Este guia foi elaborado de acordo com a 5.ª edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (VOLP), publicado pela Academia Brasileira de Letras em março de 2009.

[Compre agora e leia](#)



Uma Estranha Invenção para Valentim: Leonardo da Vinci

Elschner, Géraldine

9788506075661

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

"[...] Uma pequena e despretensiosa história rimada para descobrir Leonardo da Vinci." - Bibliothèque Pour Tous Leonardo da Vinci e sua obra Ornitóptero inspiram a história do carneiro Valentim, que tem um grande problema: sempre que chove, ele começa a encolher. Nem o veterinário sabe mais como tratá-lo. Com a lâ, o que fazer? Tudo pode acontecer! Leo, o pastor faz-tudo, não se dá por vencido. Valentim não ficará desiludido. A coleção "Ponte das Artes" é formada por lindos livros que exploram a arte em seus mais variados períodos. Nessa iniciativa original de aproximar artes plásticas e ficção, autor e ilustrador combinam seus talentos e levam o leitor para uma aventura, antes mesmo que ele perceba ter entrado em um quadro.

[Compre agora e leia](#)



52 Maneiras de Ganhar Mais Dinheiro

Salles, Clene

9788506074145

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Já parou para pensar na importância que o dinheiro tem em sua vida? Você cuida do seu dinheiro como de um filho? Se dinheiro for um assunto mal (ou pouco) elaborado dentro de você, está na hora de repensar como você se relaciona com ele. Reunimos aqui dicas simples que podem ser aplicadas em seu cotidiano para ganhar mais - e gastar menos. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)